

EINES PEL DISSENY D'UNA SESSIÓ

Joan Cortés.
Granollers, 7 maig de 2012

DECÀLEG

- Una sessió no reflecteix l'aprenentatge però sí la **CONSTRUCCIÓ**
- Sessió com a unitat temporal d'un **PROCÉS**
- Marcar **OBJECTIU/S** a treballar
- **INTEGRAR** tots els camps que afecten l'esport
- Ser capaç de trobar la **SITUACIÓ DE JOC** que desencadena l'adquisició dels **CONTINGUTS**.
- Treballar la **QUANTITAT** i la **QUALITAT**
- **OPTIMITZAR** el temps
- **LLINDAR DE TREBALL** òptim
- **COMUNICACIÓ** de la sessió
- **ANÀLISI** posterior i immediat sobre la sessió

TRANSFERÈNCIA





SESSIÓ COM A UNITAT TEMPORAL D'UN PROCÉS

- Una sessió mai és bona o dolenta per si mateixa
- La coherència respecte a planificacions més globals és el que donarà sentit

PLANIFICACIÓ DE CLUB

PLANIFICACIÓ ANUAL

PLANIFICACIÓ
TRIMESTRAL

SESSIÓ



MARCAR OBJECTIUS A TREBALLAR

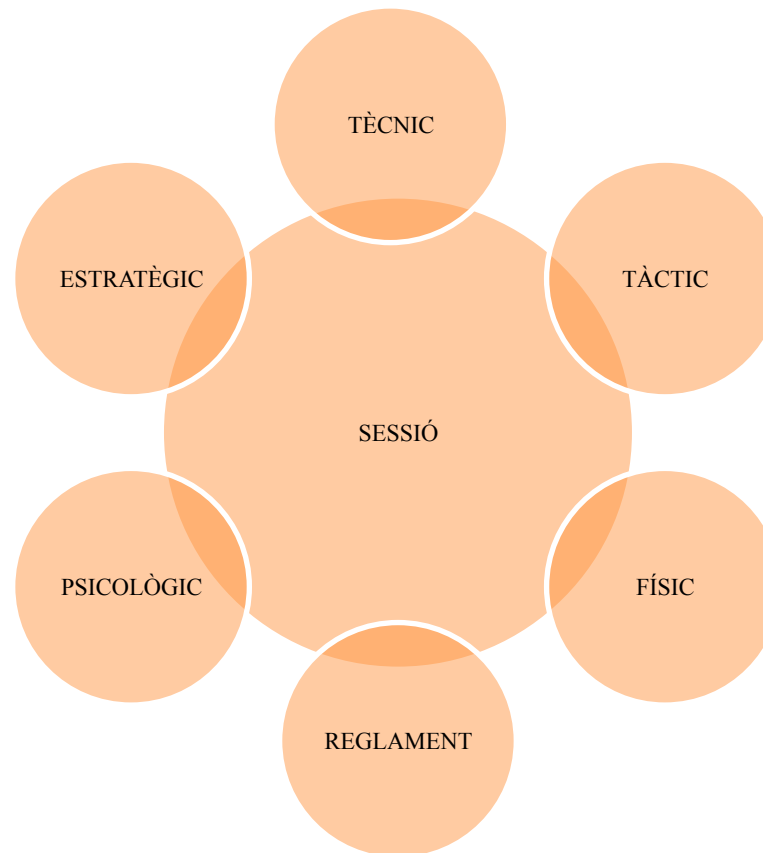
- Ajuden a focalitzar el treball i les correccions
- Quan més desenvolupats siguin més específic i desglossat serà l'aprenentatge
- L'establiment d'objectius em permet avaluar el treball
- Pel compliment d'objectius s'ha de ser coherent a l'hora d'escollir els conceptes i continguts.
- Diferenciar els objectius que tenen els jugadors al dels entrenadors.
- Marcar objectius en planificacions setmanals.

1 objectiu \neq 1 contingut



INTEGRAR TOTS ELS CAMPS QUE AFECTEN L'ESPORT

- Sessió com unitat que integra tots els camps



SER CAPAÇ DE TROBAR LA SITUACIÓ DE JOC QUE DESENCADENA L'ADQUISICIÓ D'OBJECTIUS

- Relativitzar el detall del gest tècnic
- La memòria és finita
- La vivència i pràctica porten a expressar-se sense haver de focalitzar-se en un gest
- Els jugadors no tenen perquè saber com fan certes coses. Les fan.



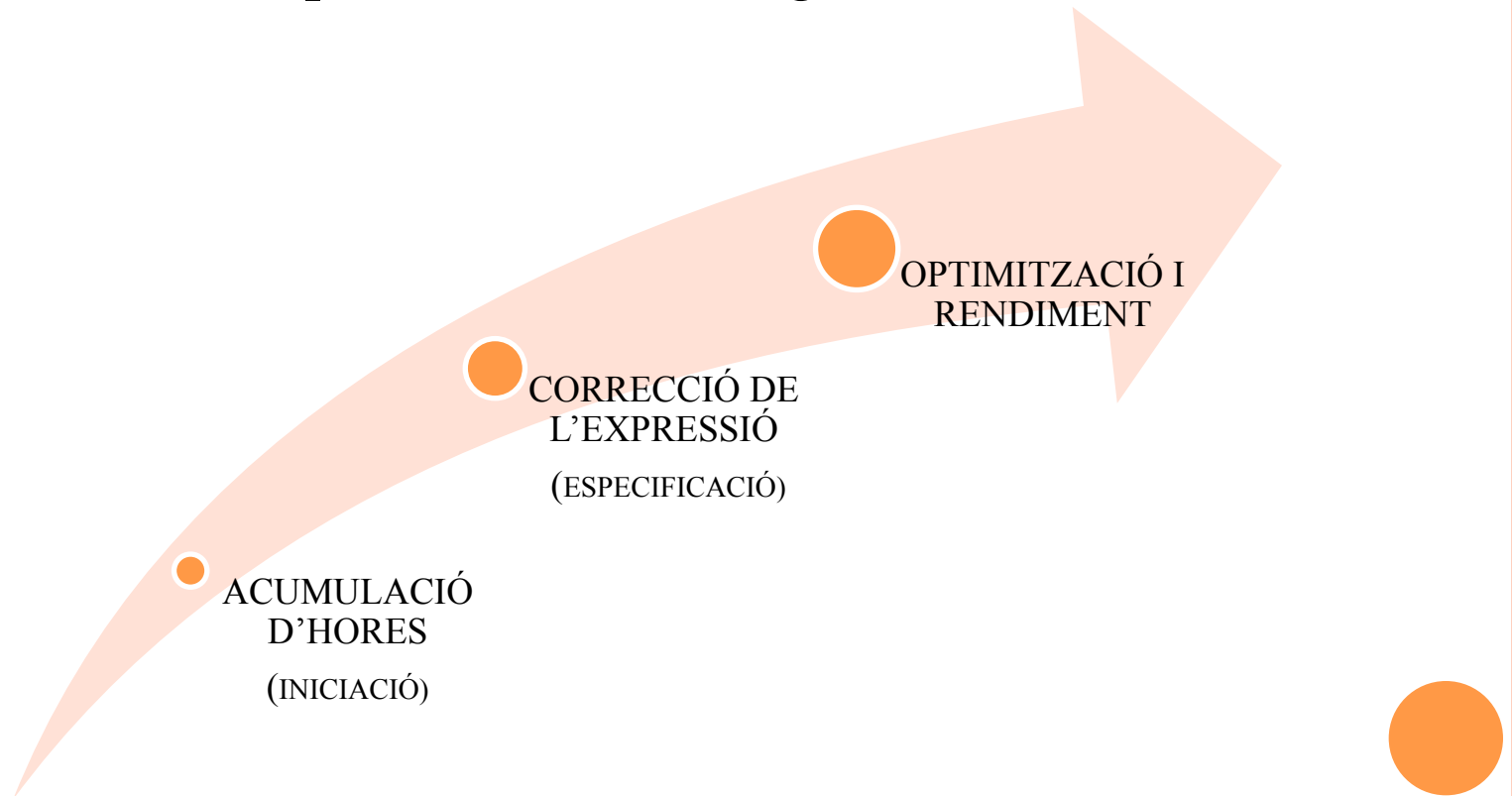
OPTIMITZAR EL TEMPS

- Qualsevol esport s'aprèn practicant, vivenciant.
- Càlcul de temps que l'esportista està “jugant”
- Establir rutines: puntualitat, temps abans de començar la sessió...
- Estratègies:
 - Reduir fileres
 - Afegir tasques satèl·lit amb contingut significatiu
 - Ser capdavanter en explicacions i activar mimetisme dels jugadors
 - Rutines fixes de rotació en exercicis
 - Utilitzar exercicis coneguts (format ràpid)

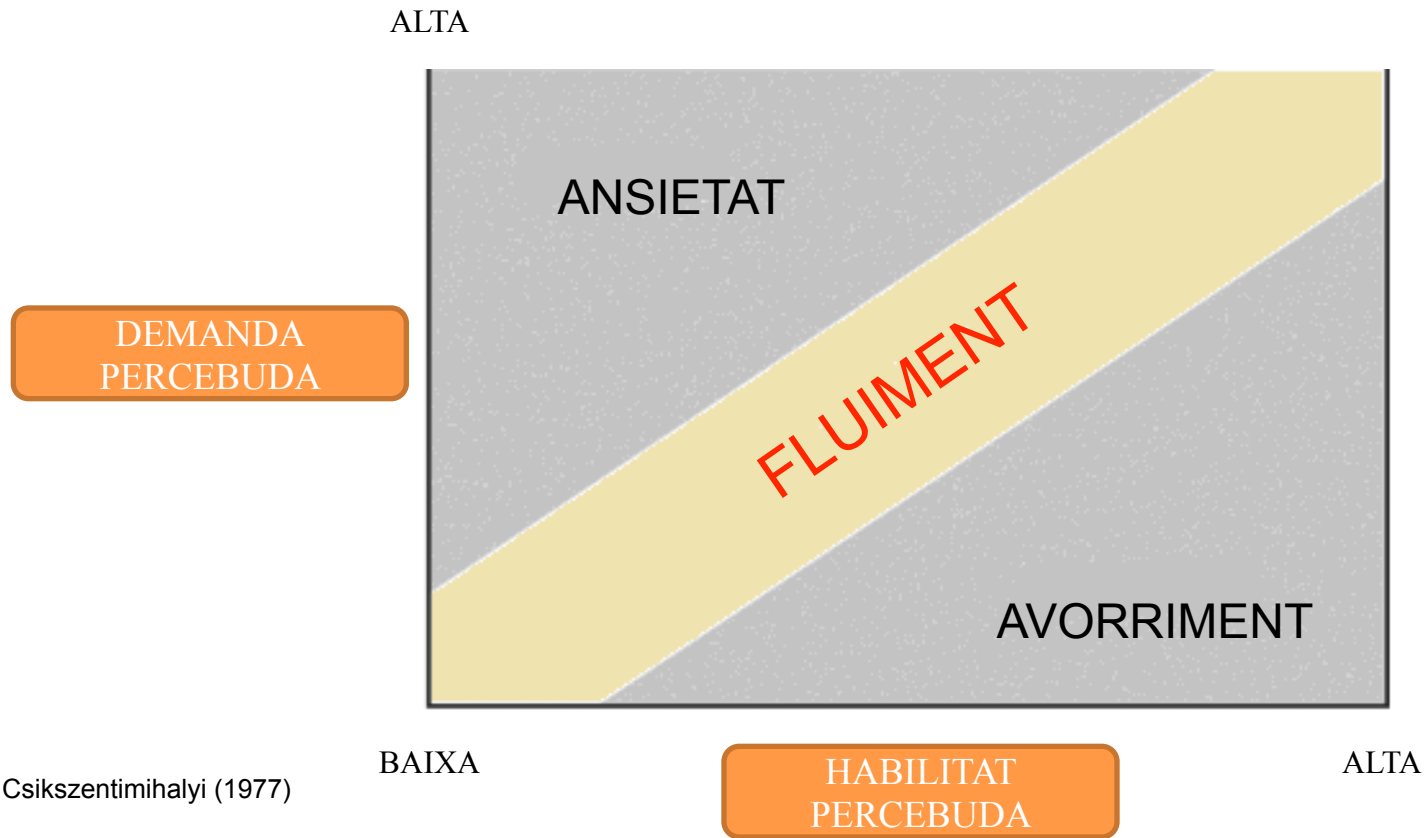


TREBALLAR QUANTITAT I QUALITAT

- Més no és millor
- Variar i alterar la pràctica. Memòria gestual.



LLINDAR DE TREBALL ÒPTIM



Csikszentmihalyi (1977)



COMUNICACIÓ DE LA SESSIÓ

- Estratègies de comunicació verbal
- Estratègies de comunicació no verbal
 - Obrir i tancar l'entrenament
 - Espais associats a moments: dins i fora pista
 - ...



ANÀLISI POSTERIOR I IMMEDIAT D LA SESSIÓ

- Anàlisi posterior de la sessió a partir del feedback o sensacions pròpies
- Ser flexible. Tot està fet per ser canviat.
- Distingir entre ser flexible i no tenir una idea de treball i objectius clars.



**MOLTES GRÀCIES
PER LA VOSTRA
ATENCIÓ**